

## سکته قلبی ( انفارکتوس میو کارد )

### چیست ؟

فرآیندی است که در آن قسمتی از عضله قلب به علت قطع یا کاهش جریان خون شریان کرونری از بین می رود. برخی از حملات قلبی ناگهانی و شدید هستند اما اکثر آنها به آهستگی آغاز می شوند و با درد یا ناراحتی خفیفی همراه می باشند. سکته قلبی معمولاً به دنبال انسداد حاد یک شریان کرونری و قطع ناگهانی جریان خون و اکسیژن به عضله قلب ایجاد می شود.

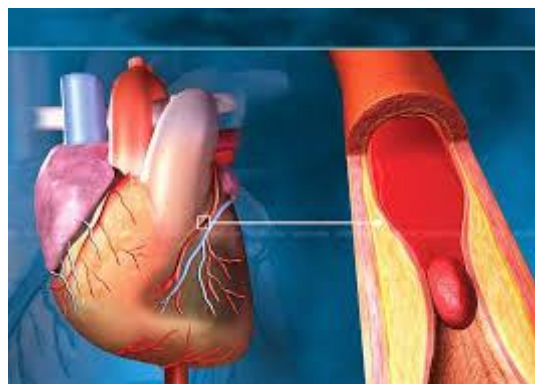


## چه چیزی سبب سکته قلبی می شود ؟

یک حمله کرونری (حمله قلبی) زمانی رخ می دهد که جریان خون به ناحیه ای از قلب شما قطع می شود (اغلب توسط یک لخته خون). این حالت اغلب بدین دلیل رخ می دهد که سرخرگهای تامین کننده خون عضلات قلب به دلیل رسوب چربی، کلسترول و سایر مواد که پلاک نامیده می شود به تدریج ضخیم تر، سفت تر و تنگ تر می شوند.

اگر پلاک جدا شود و لخته خون تشکیل گردد، جریان خون دچار انسداد شده و حمله قلبی رخ می دهد و عضله قلبی که توسط رگ مزبور خون رسانی می شود می میرد.

زمانی که عضله قلبی بمیرد آسیب قلبی دائمی خواهد



بود. هر چه مدت زمان انسداد سرخرگ طولانی تر باشد، آسیب بیشتر می شود.

## توصیه های درمانی :

ممکن است شما بسته به شدت حمله قلبی، تنها چند روز در بیمارستان بستری شوید.

۱- از همین امروز ایجاد تغییر در شیوه زندگی خود جهت کاهش میزان خطر بروز مجدد حمله قلبی را شروع نمایید. غذاهای سالم مصرف نمایید و در صورتی که دخانیات استفاده می کنید، آنرا ترک کنید.

۲- از هفته چهارم اجازه رانندگی دارید و از رانندگی بیش از یک ساعت بپرهیزید.

۳- فعالیت جنسی را در صورت عدم وجود عارضه بعد از ۴ تا ۶ هفته می توانید شروع کنید.

معمولاً زمانی که بیمار قادر باشد دو طبقه را بالا و پایین برود و یا یک تا ۲ کیلومتر راه برود می تواند فعالیت جنسی داشته باشد.

۴- معمولاً ۵ روز پس از شروع بیماری و با دستور پزشک می توانید حمام کنید. بهتر است در حمام یک نفر کنار بیمار باشد. از آب ولرم استفاده شود. مدت استحمام از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تجاوز نکند.

۵- در تمامی اوقات قرص زیر زبانی همراه داشته باشید.

۶- در صورت وجود هر یک از علائم زیر به پزشک



## نحوه مصرف پرل زیر زبانی :

در صورت بروز درد شدید قفسه سینه یک عدد پرل TNG را زیر زبان گذاشته و استراحت کنید و در صورتیکه تا ۵ دقیقه برطرف نشد ، یک عدد پرل دیگر زیر زبان بگذارید و استراحت نمایید . در صورتیکه تا ۵ دقیقه دیگر دردتان برطرف نشد ، پرل سوم را زیر زبان قرار دهید .

استفاده از پرل زیر زبانی فقط تا سه عدد به فاصله هر ۵ دقیقه یک عدد مجاز است و در صورتی که درد برطرف نشد ، به نزدیکترین مرکز درمانی ( اورژانس ) مراجعه نمایید .

اگر شما یا یکی از دوستان و بستگانتان دچار ناراحتی در قفسه سینه می باشید ، بخصوص اگر یک یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده را دارید ، بیش از ۵ دقیقه تا درخواست کمک صبر نکنید . با ۱۱۵ یا مراکز اورژانس پزشکی منطقه خودتان تماس بگیرید و یا اینکه فرد را مستقیماً به اورژانس بیمارستان برسانید .



مراجعه نمایید: احساس فشار یا درد جلو سینه که به مدت ۱۵ دقیقه بعد از مصرف قرص زیر زبانی برطرف نشود . تنگی نفس ، غش یا سنکوپ، ضربان قلب تند یا کند، تورم در مچ پاها و یا بالاتر

چگونه من می توانم از حمله قلبی پیشگیری کنم:

حتی اگر در حال حاضر شما مبتلا به بیماری قلبی می باشید ، اقدامات زیادی جهت کمک به افزایش سلامتی قلبی تان وجود دارند. شما می توانید اهدافی را تعیین نمایید که به واسطه آن ها میزان خطر حمله قلبی مجدد کاهش می یابد.

سیگار نکشید و از افراد سیگاری دوری نمایید.

در صورت بالا بودن فشار خونتان ، آن را درمان نمایید .

از یک رژیم سالم حاوی مقادیر پایین چربی و نمک استفاده کنید .

دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر یا تمامی روزهای هفته ورزش نمایید .

وزن خود را در سطح سالمی حفظ نمایید .

داروهای خود را درست مطابق دستور پزشک مصرف نمایید. اگر مبتلا به دیابت ( بیماری قند خون ) هستید ، قند خون خود را کنترل نمایید .

شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	سکته قلبی
تهیه و تدوین	صدیقه کمانی - کارشناس پرستاری واحد آموزش سلامت
مشاور علمی	آقای دکتر مظاهری
سال تهیه	آبان ۱۴۰۱
کد پمفلت	AW2-21
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	
منابع علمی : کتاب داخلی جراحی برونر و سودارث	